

PENCAK SILAT

Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang lahir dari kebudayaan bangsa Indonesia yang saat ini sudah tersebar ke seluruh penjuru dunia sebagai bentuk aktivitas dalam peningkatan kesegaran jasmani yang dikemas dalam bentuk gerakan seni dan aktivitas fisik. Pencak silat merupakan olahraga pendidikan dan olahraga prestasi yang sudah dipertandingkan mulai dari tingkat daerah sampai pada kejuaraan dunia baik dalam kejuaraan *multi event* maupun *single event*.

Dalam buku ini penulis menyajikan terkait dengan sejarah pencak silat, aspek-aspek yang dipelajari dalam olahraga pencak silat, teknik dasar dan jurus baku tunggal, serta bagaimana pembentukan kepribadian yang memiliki budi pekerti yang luhur dalam olahraga pencak silat.

Semoga buku yang sederhana ini dapat memperkaya wawasan pengetahuan dan menjadi referensi dalam pembelajaran olahraga pencak silat terutama bagi siswa, mahasiswa olahraga, pelatih, pembina, dan pencinta olahraga, serta masyarakat umum yang ingin mengenal olahraga pencak silat secara menyeluruh.



Penerbit Deepublish (CV BUDI UTAMA)
Jl. Rawasari, Gang Ciang 6 No. 3, Duren, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman
Jl. Kalisurang Km 9,3 Yogyakarta 55081
Telp/Fax : (0274) 4533427
Anggota IKAPI (076/017/2012)
✉ info@deepublish.co.id @penerbitbuku_deepublish
Penerbit Deepublish www.penerbitbukudeepublish.com

Kategori : Olahraga Bela Diri

Pencak Silat | Juli Candra, S.Pd., M.Pd.

PENCAK SILAT



Juli Candra, S.Pd., M.Pd.

PENCAK SILAT

Juli Candra, S.Pd., M.Pd.

PENCAK SILAT

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

PENCAK SILAT

Juli Candra



PENCAK SILAT

Juli Candra

Desain Cover :

Nama

Sumber :

link

Tata Letak :

Amry Rasyadany

Proofreader :

Avinda Yuda Wati

Ukuran :

viii, 125 hlm, Uk: 14x20 cm

ISBN :

No ISBN

Cetakan Pertama :

Bulan 2021

Hak Cipta 2021, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2021 by Deepublish Publisher
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT DEEPUBLISH
(Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)

Anggota IKAPI (076/DIY/2012)

Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman

Jl.Kaliurang Km.9,3 – Yogyakarta 55581

Telp/Faks: (0274) 4533427

Website: www.deepublish.co.id

www.penerbitdeepublish.com

E-mail: cs@deepublish.co.id

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., Tuhan Yang Maha Esa, telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku ***Pencak Silat***. Tulisan ini nantinya dapat memberikan referensi bagi pelajar, pelatih, dan pegiat olahraga pencak silat dalam mengembangkan olahraga pencak silat, serta mahasiswa di Prodi Olahraga dalam menyelesaikan tugas akhir terkait olahraga pencak silat.

Penulis menyadari dalam penyusunan buku ini masih banyak kekurangan, semoga ke depannya dari penggiat dan pemerhati pencak silat dapat memberikan masukan dalam pengembangan tulisan ini dapat menjadi lebih baik dalam memberikan warna terhadap perkembangan olahraga pencak silat.

Penghargaan yang tulus penulis tunjukkan kepada kedua orang tua, Istri tercinta dan anak tersayang yang telah memberikan motivasi serta mendukung dalam proses terwujudnya tulisan ini, serta keluarga besar Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah mendukung secara moral terwujudnya tulisan ini.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi

BAB I

Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat	1
A. Perkembangan pada Zaman Kerajaan	1
B. Perkembangan Pada Zaman Penjajahan Belanda	2
C. Perkembangan pada Pendudukan Jepang	3
D. Perkembangan Pencak Silat di Tanah Air	4

BAB II.....7

Pencak Silat.....	7
A. Pengertian Pencak Silat.....	7
B. Landasan Budaya, Falsafah dan Kaidah yang Mewarnai Pencak Silat.....	8
C. Aspek-Aspek Pencak Silat	9

BAB III.....15

Sikap Pencak Silat	15
A. Sikap Hormat.....	15
B. Sikap Siap.....	15
C. Sikap Jongkok.....	17
D. Sikap Jengkek	17
E. Sikap Jatuh	18
F. Sikap Duduk	20
G. Kuda-Kuda	21

BAB IV.....24

Teknik Dasar Pencak silat	24
A. Teknik Dasar Serangan Tangan	24
B. Teknik Tangkisan	29

C. Teknik Tangkisan Siku	33
D. Tangkisan Lutut	35
E. Tangkisan kaki	36
F. Hindaran	37
G. Elakan	39
H. Tendangan	40
BAB V	42
RANGKAYAN JURUS KATEGORI TUNGGAL	42
A. Jurus Tangan Kosong	42
B. Jurus Senjata Golok	69
C. Jurus Senjata Tongkat	82
BAB VI	96
Peraturan Pertandingan Pencak Silat	96
A. Pengertian Setiap Kategori	96
B. Penggolongan Pertandingan dan Ketentuan Tentang Umur, Jenis Kelamin dan Berat Badan	97
C. Kategori dan Kelas Pertandingan Usia Dini	99
D. Kategori dan Kelas Pertandingan Pra Remaja	101
E. Kategori dan Kelas Pertandingan Remaja	102
F. Kategori dan Kelas Pertandingan Dewasa	104
G. Kategori dan Kelas Pertandingan Master I-II	105
H. Perlengkapan Gelanggang dan Pertandingan	106
I. Ketentuan Pertandingan	111
J. Kategori Tunggal	114
K. Kategori Ganda	117
L. Kategori Beregu	120
M. Pakaian Aparat Pertandingan	123
DAFTAR PUSTAKA	125

deepublish / publisher

BAB 1

Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat

A. Perkembangan pada Zaman Kerajaan

Indonesia terkenal dengan kemajuan peradaban yang baik pada zaman kerajaan dengan ketangguhan dari segala lini mulai dari kekuatan ekonomi dengan banyaknya tersedia bahan rempah-rempah yang dibutuhkan oleh masyarakat Eropa mulai dari Inggris, Portugis, dan Belanda. Kemudian kerajaan di Indonesia yang memiliki wilayah yang sangat luas salah satunya adalah kerajaan Sriwijaya yang terkenal dengan luas wilayah hampir seluruh Asia Tenggara, semua itu di dukung dengan pasukan dan tentara yang sangat kuat. Ketangguhan dan ketangkasan prajurit tidak terlepas dari kecakapan ilmu bela diri yang dimiliki oleh setiap pasukan. Peradaban yang kuat menjadi sebuah rumpun yang maju sehingga terkenal luas sampai kepada Semenanjung Malaka. Hampir setiap daerah di Indonesia memiliki kerajaan-kerajaan yang sudah memiliki tata kelola yang pemerintahan yang sudah baik dan kehidupan yang teratur. Pada zaman kerajaan kemampuan bela diri yang tinggi sangat diandalkan dalam mempertahankan kekuasaan atau wilayah supaya tidak menjadi jajahan.

Pada zaman kerajaan para jawara atau ahli bela diri mendapat tempat yang tinggi di tengah masyarakat karena dianggap sebagai tempat untuk berlindung dari serangan perampok dan penjajah karena pada zaman itu belum ada ketentuan hukum yang mengikat pada saat ini bahkan para

jawara pada saat itu menjadikan wilayah yang dilindungi sebagai penghasil yaitu dengan mengumpulkan upeti dari setiap masyarakat yang meminta perlindungan. Pada zaman kerajaan banyak sekali anak muda berkeinginan untuk memiliki bela diri yang andal untuk menjadi seorang kesatria atau prajurit yang digunakan sebagai benteng perluasan wilayah atau pertahanan kerajaan.

Pada masa perkembangan kerajaan Islam olahraga bela diri menjadi sarana untuk mengenalkan ajaran Islam. Sehingga kerajaan-kerajaan Islam terkenal dengan ketinggian ilmu bela dirinya sehingga menjadikan kerajaan yang tanggung dalam memperluas wilayah serta menyebarkan ajaran Islam ke seluruh pelosok Indonesia. Kerajaan Islam pada saat itu berkembang dengan pesat dengan banyaknya muncul kerajaan Islam di antaranya: kerajaan Samudra Pasai, kerajaan Mataram, kerajaan Kutai, Tarumanegara, Kediri, Singasari, Mataram yang terkenal dengan pasukan yang tangguh sehingga memiliki wilayah kekuasaan yang sangat luas, pada masa kerajaan istilah pencak silat belum ada. Dalam Notosejono, pada tahun 1019-1041 pada masa Kerajaan Kahuripan yang dipimpin oleh Prabu Erlangga dari Sidoarjo, sudah mengenal bela diri pencak silat dengan istilah 'Eh Hok Hik' yang artinya "maju selangkah memukul".

B. Perkembangan Pada Zaman Penjajahan Belanda

Pada masa penjajahan Belanda pencak silat menjadi sebuah kegiatan yang dilarang oleh pemerintah Belanda karena dianggap sebagai kegiatan yang dapat mengancam keberlangsungan penjajahan bahkan pada masa itu hampir semua kegiatan berkumpul yang melibatkan masa yang banyak dilarang dan ditindak tegas bagi siapa melanggar setiap aturan yang telah ditetapkan. Pada masa penjajahan Belanda kegiatan pencak silat

dilakukan secara sembunyi-sembunyi dalam bentuk kelompok-kelompok kecil tetapi para penggerak pencak silat pada masa itu mengombinasikan kebudayaan dengan sedikit sentuhan pencak silat sehingga kelestarian kebudayaan dan pencak silat terus terjaga dan menjadi acuan dalam mewarnai perkembangan pencak silat untuk masa sesudahnya.

C. Perkembangan pada Pendudukan Jepang

Pada masa penjajahan Jepang strategi politik yang digunakan sangat berbeda dengan masa penjajahan Belanda. Pencak silat sebagai bela diri asli Indonesia diizinkan untuk terus dikembangkan untuk kepentingan Jepang yang bertujuan untuk mempertahankan diri dari serangan tentara sekutu. Dalam pelaksanaan latihan pencak silat atas anjuran Shimitsu dilaksanakan pemusatan latihan pencak silat secara resmi oleh tentara Jepang. Sehingga di seluruh Pulau Jawa lahir gerakan pencak silat yang diatur oleh pemerintah secara serentak. Walaupun Jepang memberikan kesempatan kepada rakyat Indonesia untuk melakukan kegiatan yang menghidupkan unsur-unsur warisan kebangsaan khususnya belajar pencak silat, tujuannya adalah untuk mempergunakan semangat yang dimiliki generasi bangsa Indonesia untuk kepentingan Jepang sebagai bantuan menghadapi tentara sekutu bukan untuk kepentingan Nasional dalam mewujudkan Kemerdekaan. Meskipun demikian, ada keuntungan yang diperoleh pada masa pendudukan Jepang, yaitu dapat meningkatkan semangat Nasionalisme para pemuda melalui belajar pencak silat dan menjadikan pencak silat sebagai sarana dalam menumpas penjajahan serta melaksanakan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam pencak silat dalam membentuk kepribadian sebagai generasi penerus bangsa.

D. Perkembangan Pencak Silat di Tanah Air

Pada tanggal 18 mai 1948 didirikanlah secara resmi organisasi pencak silat Indonesia yang disebut dengan Ikatan Pencak silat Indonesia, disingkat dengan IPSI di kota Surakarta, yang diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, pada saat itu menjabat sebagai ketua Pusat Kebudayaan. Pada masa setelah kemerdekaan pencak silat begitu berkembang di setiap daerah, sehingga perkembangannya begitu terasa dengan munculnya setiap daerah perguruan atau aliran silat yang menjadi ciri khas atau budaya di masing-masing wilayah di Indonesia. Sebelum terlaksananya kongres IPSI IV pada tahun 1973 Mr. Wongsonegoro yang digantikan oleh Brigjen Tjokropronolo sebagai ketua IPSI. Dalam masa kepemimpinannya berhasil menyatukan aliran pencak silat kedalam organisasi IPSI, yang disebut dengan 10 perguruan historis. Kesepuluh perguruan tersebut adalah:

1. Tapak Suci : Tanamas, Haryadi M.
2. KPS Nusantara : Hadi Mulyo, Rahmadi, Djoko Waspodo
3. Perisai Diri : Arnowo Adji
4. Prashadja Mataram : Sutardjonegoro
5. Perpi Harimurti : Sukowinadi
6. Perisai Putih : Maramis, Runtu, Sutedjo, Himantoro
7. Putra Betawi : H. Saali
8. Setia Hati : Harsono, dan H.M. Zain
9. Setia hati Teratai : Januarno, Imam Suyitno Pamudji
10. PPSI : H. Suhari Sapari

Berkat semangat kegigihan Pendekar dan pelaku pencak silat pada saat itu maka pencak silat mulai dipertandingkan secara eksibisi pada Pekan Olahraga Nasional I sampai ke PON VII, namun pada Pekan Olahraga Nasional VIII pada tahun 1975 pencak silat dipertandingkan secara resmi pada kepemimpinan Bapak Cokropranolo. Semenjak dipertandingkan secara resmi di PON VIII pencak silat terus dipertandingkan di beberapa pekan olahraga nasional di antaranya (Pekan Olahraga Bank (PORBANK), Pekan Olahraga Angkatan Bersenjata Republik Indonesia (PORABRI), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Pekan Olahraga Pelajar (POPNAS). Pekan Olahraga Nasional (PON). Pekan Olahraga Asia Tenggara (SEA Games) dan juga dipertandingkan dalam kejuaraan dunia (*single event*). Pada pesta olahraga Asian 2018 (Asian Games, XVIII) yang diadakan di Jakarta dan Palembang pertandingan pencak silat dilaksanakan secara resmi yang di ikuti oleh 16 negara asia dan ada 10 nomor kategori laga yang di pertandingkan serta kategori tunggal, ganda dan beregu.

Perkembangan pencak silat saat ini begitu berkembang dengan pesat karena sudah mulai digelar pertandingan pencak silat di berbagai kejuaraan multi *event* baik skala nasional maupun internasional sehingga memberikan gambaran bahwa olahraga pencak silat sudah menyebar ke seluruh dunia, bahkan pada saat ini dengan perkembangan teknologi di dunia olahraga juga tidak terlepas dimanfaatkan oleh negara-negara yang konsen terhadap pencak silat mengembangkan keilmuan pencak silat supaya bisa meraih medali dan peningkatan prestasi. Pada munas IPSI XI tahun 2007, dalam peraturan pertandingan sudah dimasukkan pertandingan usia pra remaja dengan rentang usia 9 tahun sampai 13 tahun. Dengan adanya aturan terkait pertandingan tersebut, untuk siswa sekolah dasar mulai

dipertandingkan secara resmi pertandingan pencak silat melalui Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal TK dan SD sebagai olahraga pendidikan serta juga dilakukan di tingkat SMP dan SMA, kejuaraan tersebut mulai dilakukan pada tahun 2008 dengan nama Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional (O2SN) bahkan sampai saat ini kejuaraan) O2SN terus dilakukan secara kontinu mulai dari level kabupaten/kota, provinsi dan Nasional. Bahkan pada pelaksanaan PON Remaja I tahun 2013 yang dilaksanakan di Surabaya pencak silat termasuk salah satu nomor yang dipertandingkan secara resmi.

BAB II

Pencak Silat

A. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga bela diri asli Indonesia yang diwariskan oleh nenek moyang secara turun temurun sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, pencak silat memiliki pengertian ‘permainan’ (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan pembelaan diri, baik dengan atau tanpa senjata. Abdus Syukur (dalam Maryono, 1998) menyatakan: Pencak silat adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindari, yang disertakan gerakan berunsur komedi, Pencak Silat dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum.

Kemudian ketua IPSI yang pertama Mr. Wongsonegoro mengatakan bahwa pencak silat adalah gerakan serang bela yang berupa tari dan berirama dengan berupa peraturan adat kesopanan tertentu yang bisa dipertontonkan di depan umum. Silat adalah inti sari dari pencak, ilmu untuk perkelahian atau membela diri mati-matian yang tidak dapat dipertontonkan di depan umum. Pada tahun 1975 PB IPSI beserta BAKIN mendefinisikan pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal) terhadap

lingkungan hidup/alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan Iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat kita ambil sebuah kesimpulan adalah pencak dan silat merupakan sebuah ilmu bela diri asli Indonesia yang dikemas dalam bentuk gerakan itu boleh di pertontonkan atau tidak serta menjadi sebuah sarana dalam meningkatkan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

B. Landasan Budaya, Falsafah dan Kaidah yang Mewarnai Pencak Silat

Pencak silat merupakan hasil dari kebudayaan bangsa Indonesia yang tersebar hampir ke seluruh daerah di Indonesia termasuk kepada masyarakat rumpun melayu. Masyarakat melayu dikenal dengan masyarakat agraris dan masyarakat paguyuban, sehingga masyarakat melayu melahirkan budaya kegotongroyongan, kekeluargaan, kekerabatan, kebersamaan, kesetiakawanan, kerukunan, dan toleransi social. Budaya gotong royong yang dianut masyarakat melayu selalu melakukan perbuatan positif untuk kemajuan bersama demi terwujudnya kehidupan yang lebih baik, sehingga budaya gotong royong juga tergambar dalam pembelajaran pencak silat yang diaplikasikan dalam tujuan pembelajaran pencak silat membela yang lemah dalam konteks penindasan, menegaskan kebenaran dalam bingkai silaturahmi mempererat hubungan sesama manusia.

Falsafah pencak silat mengedepankan aspek budi pekerti, yakni falsafah yang mengedepankan budi pekerti luhur sebagai sumber dari keseluruhan sikap, perilaku, dan tingkah laku manusia yang dikedepankan dalam mewujudkan tujuan hidup dalam beragama dan ketinggian moral dalam hiburan bermasyarakat. Falsafah budi pekerti luhur dapat diaplikasikan dalam bentuk pengendalian diri, seorang yang memiliki ilmu

bela diri Pencak Silat harus mampu mengendalikan diri dalam bersikap dan bertindak sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku serta meningkatkan kualitas dirinya dengan menjadi manusia yang bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta menempatkan kepentingan masyarakat di atas kepentingan pribadi dan selalu menjaga keselarasan dan keseimbangan alam dengan baik. Budi adalah aspek kejiwaan yang mempunyai unsur cipta, rasa, dan karsa. Pekerti artinya watak atau akhlak, sedang luhur artinya mulia atau terpuji. Dengan demikian, falsafah budi pekerti luhur mengajarkan manusia sebagai makhluk Tuhan, makhluk pribadi, makhluk sosial, dan makhluk alam semesta yang selalu mengamalkan pada bidang masing-masing sesuai dengan cipta, rasa, dan karsa yang mulia.

Kaidah pencak silat adalah aturan dasar tentang cara-cara melaksanakan atau mempraktikkan pencak silat. Kaidah ini mengandung ajaran moral serta nilai-nilai dan aspek-aspek pencak silat sebagai satu kesatuan. Dengan demikian, aturan dasar pencak silat tersebut mengandung norma etika, logika, estetika, dan atletika. Kaidah ini dapat diartikan sebagai aturan dasar yang mengatur pelaksanaan pencak silat secara etis, teknis, estetis, dan atletis sebagai satu kesatuan. Dalam pembelajaran pencak silat ketika seorang pesilat memiliki kaidah yang baik, maka akan terlahirlah kepribadian dengan ketinggian akhlak yang mulia dalam mewujudkan kehidupan yang aman, damai dan tenteram.

C. Aspek-Aspek Pencak Silat

1. Pencak Silat Mental Spiritual

Rata-rata perguruan Pencak silat di Indonesia mengajarkan bagaimana pembentukan mental pada masing-masing pesilat dengan mengombinasikan penerapan nilai-nilai agama. Seorang

pesilat tidak hanya belajar ilmu bela diri saja untuk menguatkan mental tetapi harus dibarengi dengan pendekatan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa supaya lahir pesilat yang tangguh secara fisik dengan kemampuan Ilmu pencak silat yang mumpuni dan senantiasa terus menjaga hubungan dengan Sang Pencipta dengan melakukan seluruh perintah dan menjauhi seluruh larangan maka perguruan pencak silat melahirkan generasi pesilat yang memiliki Akhlak yang mulia. Tujuan pencak silat mental-spiritual adalah untuk mengaplikasikan nilai-nilai falsafah yang ada di masing-masing perguruan pecak silat yaitu bagaimana menjaga hubungan baik dengan sesama manusia, menjaga kelestarian alam dan menghambakan diri kepada Sang Pencipta. Semua itu diwujudkan dalam bentuk teknik sikap dan gerak bela diri yang menjadi ciri khas masing-masing perguruan pencak silat sebagai bentuk mengekspresikan dan mendeskripsikan ajaran falsafah di perguruan masing-masing.

Dalam pelaksanaan pendidikan pencak silat tidak hanya sekadar pembelajaran teknik bela diri saja tetapi bagaimana membentuk kualitas kepribadian masing-masing individu. Seorang pesilat apalagi sudah menjadi seorang pendekar harus mampu menjaga, melestarikan dan membela nilai-nilai dasar kebudayaannya seperti ketekunan, kesabaran, kejujuran, kepahlawanan, kepatuhan, dan kesetiaan dan memberi landasan apa yang boleh dan apa yang tidak boleh dilakukan kepada warga masyarakat (Mulyana, 2013). Semua sikap tersebut harus tertanam secara baik dalam masing-masing pesilat supaya dalam kehidupan sehari-hari menjadi panutan dalam mewujudkan masyarakat aman dan tenteram. Sebagai seorang pesilat memiliki janji dan ikrar kepada perguruan pencak silat tempat mereka belajar, hal itu dilakukan untuk menjaga tradisi yang akan ditanamkan kepada setiap pesilat supaya tujuan dari masing-

masing perguruan pencak silat dalam membentuk mental-spiritual dapat terwujud dengan baik dalam menciptakan pesilat yang tangguh, kuat serta tetap berpegang teguh kepada norma dan agama.

2. Pencak Silat Sebagai Bela Diri

Indonesia memiliki berbagai macam suku bangsa dengan berbagai budaya yang berbeda-beda dengan karakter, social yang melahirkan adat istiadat yang menjadi pegangan bagi setiap masyarakat. Setiap suku di Indonesia memiliki tradisi mempelajari pencak silat sebagai alat dalam melakukan pertahanan dan melindungi dari berbagai macam ancaman yang datang dari alam, binatang buas dan manusia. Pencak silat merupakan pegangan masing-masing individu yang bisa dibawa ke mana saja sebagai bekal dalam mengarungi kehidupan. Pada aspek bela diri, pencak silat bertujuan untuk memperkuat naluri manusia untuk membela diri terhadap berbagai ancaman dan bahaya. Aspek bela diri meliputi sifat dan sikap kesiagaan mental dan fisikal yang dilandasi dengan sikap kesatria, tanggap dan selalu melaksanakan atau mengamalkan ilmu bela dirinya dengan benar, menjauhkan diri dari sikap dan perilaku sombong dan menjauhkan diri dari rasa dendam. Pencak silat adalah suatu sistem atau tata bela diri yang terdiri dari jurus-jurus yang saling berkaitan satu sama lain dalam menciptakan suatu pola gerakan tertentu yang diaplikasikan oleh setiap pesilat. Jurus merupakan sebuah sistem atau tatanan bela diri yang diaplikasikan dalam bentuk teknik-teknik sikap dan gerak yang saling bergantung, saling berhubungan secara fungsional menurut pola tertentu sebagai tujuan khusus yang menjadi identitas masing-masing perguruan Pencak Silat.

Dalam melakukan pembelajaran pencak silat seorang pesilat akan diajarkan ilmu bela diri sebagai antisipasi di saat dalam menghadapi situasi yang membahayakan, di dalam situasi tersebut seorang pesilat harus mampu mengeluarkan ilmu bela diri sebagai antisipasi dalam melakukan penyelamatan ataupun kemampuan bela diri yang dimiliki untuk melindungi orang-orang yang dalam keadaan penindasan, sehingga seorang pesilat hadir dalam melakukan perbuatan penegakan kebenaran dan memberantas kebatilan dalam mewujudkan keamanan dan kedamaian. Dalam pembelajaran pencak silat ada empat komponen utama yaitu komponen penyangga, komponen penggerak, komponen penyerang dan komponen pembela yang setiap komponen tersebut digunakan dalam rangka sikap pasang, gerak langkah, serangan dan belaan (Mulyana:2013).

3. Pencak Silat Sebagai Seni

Dalam pembelajaran pencak silat dikenal dengan keindahan gerakan yang diwujudkan dengan gerakan jurus berdasarkan ciri khas masing-masing wilayah dan kebiasaan-kebiasaan dari mana pencak silat tersebut berasal. Gari gerakan silat yang tertata secara rapi yang dikemas dalam bentuk seni akan terlihat karakter dari perguruan pencak silat tersebut, bahkan dengan peragaan dalam bentuk seni gerak pencak silat akan terlihat dari identitas setiap perguruan pencak silat, yang menjadi sebuah keragaman dan kekayaan seni budaya Bangsa Indonesia. Dalam pembelajaran pencak silat tidak bisa dipisahkan antara pencak silat seni dan pencak silat bela diri karena kedua unsur tersebut memiliki struktur yang sama meliputi teknik-teknik sikap pasang, pola langkah, dan serang bela yang dikemas dalam bentuk satu kesatuan serta berkaitan satu sama lainnya. Perbedaan pencak silat seni dan pencak silat

bela diri terletak pada nilai, orientasi, papakem dan ukuran yang diterapkan dalam proses pelaksanaannya. Pelaksanaan pencak silat bela diri bernilai teknis, orientasi efektif, praktis, taktis dan pragmatis. Papakemnya logika dengan melakukan disiplin atau urutan tentang pelaksanaan sesuatu dengan menggunakan penalaran atau perhitungan akal sehat. Pencak silat seni bernilai estetis yang lebih mengedepankan keindahan dalam arti bagaimana terjadinya keselarasan dan keseimbangan dari setiap gerakan yang ditampilkan. Papakemnya etika menekankan kepada disiplin atau aturan tentang pelaksanaan setiap gerakan secara indah dan penuh makna.

4. Pencak Silat Sebagai Olahraga

Sekarang ini pencak silat sudah dijadikan sebagai olahraga resmi di sekolah karena sudah masuk kedalam pembelajaran Pendidikan jasmani mulai dari sekolah dasar, SMP dan SMA, sebagai materi pembelajaran olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani setiap siswa. Pembelajaran pencak silat yang dilakukan di sekolah tidak hanya dalam bentuk teori saja tetapi lebih mengedepankan kepada kegiatan praktik, bagaimana setiap kemampuan teknik dasar dapat dilaksanakan dengan baik sehingga kegiatan yang dilakukan secara terstruktur dapat meningkatkan kemampuan kesegaran jasmani siswa dalam kegiatan olahraga. Bahkan saat ini pencak silat juga masuk kedalam kegiatan muatan lokal atau ekstra kurikuler yang dikembangkan kepada siswa, sebagai ajang dalam peningkatan prestasi. Kemudian hampir perguruan pencak silat saat ini bermitra dengan lembaga pendidikan sebagai wadah pengembangan diri dalam bentuk kegiatan fisik dalam pelaksanaan teknik bela diri Pencak Silat dan juga sebagai ajang peningkatan prestasi karena mulai dari usia sekolah dasar sampai

perguruan tinggi pertandingan pencak silat dilakukan secara resmi, hal ini menjadikan setiap pesilat untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi dengan terus berlatih secara berkesinambungan dalam peningkatan kemampuan baik secara fisik, teknik, taktik dan mental dalam mewujudkan prestasi yang di inginkan.

BAB III

Sikap Pencak Silat

A. Sikap Hormat



Sikap hormat yang digunakan untuk menghormati kawan maupun lawan. Posisi sikap hormat adalah badan tegap, kaki rapat tangan di depan dada terbuka dan rapat dengan jari-jari tangan menghadap ke atas.

B. Sikap Siap

Sikap siap merupakan posisi siap berdiri tegak pada pencak silat, posisi sikap siap antara lain:

1. Sikap Siap 1



Sikap siap dengan posisi berdiri tegak dengan kedua tangan di samping badan terbuka, tumit rapat dan kaki bagian depan terbuka membentuk huruf “V”, pandangan lurus ke depan.

2. Sikap Siap 2



Sikap siap dengan posisi berdiri tegak dengan kedua tangan di pinggang, tangan mengepal menghadap ke atas, tumit rapat dan kaki bagian depan terbuka membentuk huruf “V”, pandangan lurus ke depan.

3. Sikap Siap 3



Sikap siap dengan posisi berdiri tegak dengan kedua tangan di dada, tangan mengepal menghadap ke atas, tumit rapat dan kaki bagian depan dengan terbuka membentuk huruf “V”, pandangan lurus ke depan.

4. Sikap Siap 4



Sikap siap dengan posisi berdiri tegak dengan kedua tangan di depan dada disilangkan dengan tangan kanan di depan posisi terbuka, tumit rapat dan kaki bagian depan terbuka membentuk huruf “V”” pandangan lurus ke depan.

C. Sikap Jongkok



Sikap jongkok dengan posisi kaki seperti jongkok biasa dengan posisi tangan berada di lutut dan kaki di jinjit.

D. Sikap Jengkek

1. Sikap Jengkek Kanan



Dari posisi jongkok, tarik lutut kanan ke bawah dengan kaki kanan di jinjit dan kedua tangan diletakkan di paha seperti posisi siap.

2. Sikap Jengkek Kiri



Dari posisi jongkok, tarik lutut kiri ke bawah dengan kaki kanan di jinjit dan kedua tangan diletakkan di paha seperti posisi siap.

E. Sikap Jatuh

1. Jatuh Belakang



Dari posisi jongkong badan dijatuhkan ke belakang dengan posisi dagu menempel ke dada saat posisi punggung menyentuh lantai, kemudian badan sedikit diayunkan supaya di saat jatuh tidak terjadi hantaman yang lebih keras dengan posisi kedua kaki di jinjit dan kedua tangan di saat jatuh dirapatkan ke lantai dan setelah posisi badan terkendali, kedua tangan langsung disilang di depan dada.

2. Jatuhan Serong Kanan



Dari posisi berdiri badan dijatuhkan ke sebelah kanan dengan posisi kaki kanan dalam keadaan serong dan mengikuti posisi badan di saat melakukan jatuhan dan kaki kiri ditekuk dengan ujung jari dalam posisi jinjit. Posisi tangan saat jatuh menempel dilantai untuk melakukan keseimbangan badan, setelah posisi badan jatuh dalam sikap sempurna posisi tangan dipindahkan dalam posisi siap.

3. Jatuhan Serong Kiri



Dari posisi berdiri badan dijatuhkan ke sebelah kiri dengan posisi kaki kiri dalam keadaan serong dan mengikuti posisi badan di saat melakukan jatuhnya dan kaki kanan ditekuk dengan ujung jari dalam posisi jinjit. Posisi tangan saat jatuh menempel dilantai untuk melakukan keseimbangan badan, setelah posisi badan jatuh dalam sikap sempurna posisi tangan dipindahkan dalam posisi siap.

4. Telungkup Kanan



Pada saat posisi awal miring ke sebelah kiri putar pinggang ke arah dalam dengan kaki kanan ditekuk dan posisi kaki kiri dalam keadaan lurus dan posisi tangan dalam keadaan menempel dilantai dengan posisi kepala menghadap ke arah kanan.

5. Telungkup Kiri



Pada saat posisi awal miring ke sebelah kanan putar pinggang ke arah dalam dengan kaki kanan ditekuk dan posisi kaki kanan dalam keadaan lurus dan posisi tangan dalam keadaan menempel dilantai dengan posisi kepala menghadap ke arah kiri.

F. Sikap Duduk

Dalam pembelajaran bela diri pencak silat semua aspek kehidupan dalam pembangunan karakter masing-masing pribadi Individu juga ada aturan yang harus dilakukan karena komponen pembelajaran pencak silat tidak terlepas dari ranah spiritual, mental, bela diri dan olahraga yang diaplikasikan dalam bentuk gerakan jurus yang terencana, terkoordinasi, terarah dan terkendali. Dalam pencak silat terkait posisi duduk juga diatur karena dapat berkaitan dengan kepribadian masing-masing pesilat.

1. Sikap Duduk 1



Dalam melakukan sikap duduk satu posisi badan dalam keadaan tegak, dengan posisi pandangan lurus ke depan, bagian pantat menempel ke lantai, kedua lutut di tekuk dengan tonjolan lutut mengarah ke arah depan dan posisi tangan digenggam ke arah depan dengan posisi siku bagian dalam dirapatkan pada bagian lutut.

2. Sikap Duduk II



Posisi badan tegak dan pandangan lurus ke arah depan, posisi pantat menempel ke lantai, posisi kaki disilang atau dilipat pada bagian depan badan dan kedua tangan menopang di atas lutut.

3. Sikap Duduk III



Badan tegak pandangan ke depan. Salah satu tungkai dilipat di bawah pantat dan tungkai yang lain ditekuk di atas. Kedua telapak tangan dirapatkan di depan dada dengan ujung jari mengarah ke atas.

4. Sikap Duduk IV



Badan tegak pandangan ke depan. Kedua lutut bertumpu di lantai dan kedua tungkai bagian bawah dilipat ke belakang dengan ujung kaki rapat dan tumit di atas. Kedua telapak tangan menopang di atas paha.

G. Kuda-Kuda

Kuda-kuda merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam pencak silat yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam bentuk statis. Kuda-kuda merupakan sebuah sikap tubuh yang menjadi tumpuan dalam melakukan sikap pasang, teknik serangan dan teknik pembelaan diri. Berikut ini adalah kuda-kuda dalam pencak silat.

1. Sikap Kuda-Kuda Tengah



Cara melakukan kua-kuda tengah adalah dengan membuka kedua kaki dalam posisi melebar sejajar dan dibentuk dengan kedua kaki ditekukkan dengan posisi titik berat badan berada di tengah.

2. Sikap Kuda-Kuda Depan



Dalam melakukan kuda-kuda depan di bentuk dengan salah satu kaki yang berada di depan di tekuk dan kaki yang berada di belakang dalam posisi lurus, kemudian posisi telapak kaki bagian belakang di serong arah luar. Berat badan berada pada tumpuan kaki bagian depan dengan posisi badan tegap dan pandangan lurus ke depan dengan posisi tangan dalam keadaan siap.

3. Sikap Kuda-Kuda Belakang



Cara melakukan kuda-kuda belakang dengan posisi badan bertumpu pada kaki bagian belakang, kemudian tumit yang digunakan sebagai tumpuan tegak dengan panggul. Posisi badan agak condong ke depan dan posisi kaki depan dalam keadaan jinjit dengan menapak pada tumit atau menggunakan ujung jari.

4. Sikap Kuda-Kuda Samping



Dalam melakukan kuda-kuda samping salah satu kaki di tekuk dan kaki lainnya lurus ke arah samping, berat badan fokus pada kaki yang di tekuk. Kemudian posisi bahu sejajar atau segaris dengan posisi kaki dengan kedua kaki dibuka lebar sejajar dengan posisi tubuh dan posisi badan di titik beratkan pada posisi salah satu kaki yang di tekuk. Posisi kedua telapak kaki sejajar dengan membentuk sudut 30 derajat terlihat dari posisi bagian depan.

5. Sikap Kuda-Kuda Silang Depan



Cara melakukan kuda-kuda silang depan adalah dengan salah satu kaki berada pada posisi depan, kemudian kaki belakang dilangkahkan ke arah depan dengan posisi berat badan bertumpu ke arah depan dan posisi pandangan lurus ke arah depan dan sikap tangan dalam kondisi siap.

6. Sikap Kuda-Kuda Silang Belakang



Cara melakukan kuda-kuda silang belakang adalah dengan posisi salah satu kaki berada di belakang dalam keadaan menyilang dan kaki tersebut menjadi tumpuan ke arah belakang. Posisi badan dalam keadaan tegak lurus dan kedua lutut di tekuk dengan posisi tangan dalam keadaan sikap pasang.

BAB IV

Teknik Dasar Pencak silat

A. Teknik Dasar Serangan Tangan

1. Pukulan

Pukulan merupakan salah satu bentuk serangan dalam pencak silat yang dilakukan dengan tangan kosong sebagai komponen utama. Teknik Pukulan dalam olahraga pencak silat digunakan sebagai bentuk untuk melakukan serangan pada bagian tubuh tertentu atau untuk melumpuhkan lawan dalam melakukan pembelaan diri kemudian dalam pertandingan pencak silat merupakan salah satu bentuk serangan dalam mengumpulkan angka sesuai dengan arah dan sasaran yang telah ditetapkan.

a. Pukulan Depan



Pukulan depan adalah gerakan pukulan yang dilakukan dengan mengepalkan tangan dan lintasan lurus ke depan. Dalam pelaksanaannya pergerakan bahu dan putaran pinggang yang mendukung perpindahan berat badan untuk menghasilkan pukulan yang bertenaga.

b. Pukulan Melingkar



Pukulan melingkar merupakan teknik pukulan yang dilakukan dengan arah lintasan dari arah samping luar tubuh menuju arah dalam tubuh pesilat. Dalam pelaksanaan posisi bahu dan pinggang searah dengan arah sasaran pukulan.

c. Pukulan Sengkol



Dalam melakukan teknik serangan pukulan sengkol dengan arah serangan pukulan dari bawah ke atas, dengan posisi tangan ditekuk Sembilan puluh derajat dengan arah sasaran pada bagian muka atau dada lawan.

d. Pukulan Kepret



Pukulan kepret merupakan teknik serangan tangan dengan menggunakan sisi luar telapak tangan posisi telapak tangan terbuka sasaran bagian samping dengan arah lintasan dari arah dalam ke sisi luar.

2. Tebasan



Tebasan merupakan teknik serangan tangan dengan menggunakan satu tangan yang terbuka dengan arah kenaan pada lawan sisi telapak tangan bagian luar. Dengan arah lintasan dari bagian luar tubuh menuju ke arah dalam atau dari arah atas ke bawah dengan sasaran yang lebih efektif pada bagian leher dan muka.

3. Tebasan dengan Dua Tangan



Tebasan dengan dua tangan merupakan teknik serangan tangan dengan menggunakan kedua tangan yang terbuka dengan arah kenaan pada lawan sisi telapak tangan bagian luar. Dengan arah lintasan dari bagian luar tubuh menuju ke arah dalam dengan sasaran yang lebih efektif pada bagian leher dan muka.

4. Tebangan



Tebangan adalah serangan dengan menggunakan satu telapak tangan terbuka dengan kenaan sisi telapak tangan bagian dalam dengan arah lintasan dari dalam ke luar atau luar kedalam dengan arah sasaran pada bagian leher lawan.

5. Sangga



Sangga dengan satu tangan Sangga merupakan serangan dengan satu tangan terbuka dengan bagian perkenaan telapak tangan bagian dalam. Lintasan dalam teknik sangga satu tangan dari bawah ke atas dengan sasaran dagu atau hidung.

6. Sangga dengan Dua Tangan



Sangga merupakan serangan dengan dua tangan terbuka dengan bagian perkenaan telapak tangan bagian dalam. Lintasan dalam teknik sangga dua tangan dari bawah ke atas dengan sasaran dada atau bagian wajah.

7. Totokan



Totokan adalah serangan dengan menggunakan tangan setengah gengaman dengan setiap ujung jari ditekuk rapat. Arah lintasan totokan lurus ke depan dengan sasaran bagian wajah atau tenggorokan.

8. Totokan Dengan Sisi Tangan



Totokan dengan sisi tangan adalah serangan dengan menggunakan tangan setengah genggam dengan setiap ujung jari ditekuk rapat dengan posisi tangan sisinya ditegakkan. Arah lintasan totokan lurus ke depan dengan sasaran hidung atau tenggorokan.

9. Cengkraman



Cengkraman adalah serangan tangan menggunakan kelima jari tangan dengan mencengkram bagian tubuh lawan pada bagian wajah dengan posisi lintasan dari arah luar menuju ke arah bagian dalam.

10. Tusukan



Tusukan adalah serangan dengan menggunakan tangan dengan posisi jari rapat dengan kenaan sasaran pada ujung jari. Arah lintasan lurus ke depan dengan sasaran mata atau tenggorokan.

11. Tusukan dengan Telapak Tangan Menghadap ke Atas



Merupakan serangan dengan menggunakan tangan dengan posisi jari rapat dengan kenaan sasaran pada ujung jari kemudian telak tangan bagian dalam menghadap arah luar. Arah lintasan lurus ke depan dengan sasaran mata atau tenggorokan.

B. Teknik Tangkisan

Teknik tangkisan merupakan salah satu teknik yang harus dimiliki oleh pesilat dalam mematahkan dan melindungi diri dari serangan lawan. Secara umum teknik tangkisan adalah tindakan yang dilakukan dengan cara melakukan kontak langsung terhadap serangan yang dilakukan oleh lawan. Teknik tangkisan bertujuan untuk mengalihkan serangan dan lintasan, membendung atau menahan serangan dari lawan untuk melakukan pembelaan diri.

1. Tangkisan ke Dalam



Cara melakukan tangkisan dalam adalah dengan posisi badan berdiri tegak dan posisi kaki dibuka selebar bahu dan tekukan sedikit lutut untuk memperoleh keseimbangan badan. Posisikan kedua tangan ke depan badan lalu tarik salah satu tangan dari depan luar ke dalam sehingga sejajar dengan bahu. Pertahankan posisi tubuh tetap seimbang.

2. Tangkisan Keluar



Dalam pelaksanaan teknik tangkisan luar dilakukan untuk menahan serangan lawan dari arah bagian dalam ke arah luar. Dengan kenaan bagian tangan.

3. Tangkisan Tangan Atas



Teknik tangkisan atas digunakan untuk menangkis serangan lawan yang berasal dari atas dan lebih dominan untuk melindungi bagian kepala. Cara melakukan tangkisan atas adalah dengan menyiapkan kuda-kuda yang kuat. Siapkan kedua tangan di depan lalu tarik ke atas sehingga lengan melindungi kepala dari serangan. Pertahankan posisi badan ketika serangan datang dengan sedikit menurunkan badan.

4. Tangkisan Bawah



Tangkisan bawah bertujuan untuk melakukan tangkisan terhadap serangan yang dilakukan oleh lawan baik dari arah samping ataupun dari arah bawah. Tangkisan bawah dilakukan dengan menyiapkan kuda-kuda yang kuat lalu siapkan tangan di depan dan tarik salah satu tangan ke arah samping di mana serangan akan datang. Pertahankan posisi agar tubuh tetap seimbangan.

5. Tangkisan Silang Atas



Teknik tangkisan silang atas digunakan untuk menangkis serangan lawan yang berasal dari atas dan lebih dominan untuk melindungi bagian kepala. Cara melakukan tangkisan silang atas adalah dengan menyiapkan kuda-kuda yang kuat. Siapkan kedua tangan di depan lalu tarik ke atas sehingga lengan melindungi kepala dari serangan. Pertahankan posisi badan ketika serangan datang dengan sedikit menurunkan badan.

6. Tangkisan Silang Bawah



Tangkisan silang bawah bertujuan untuk melakukan tangkisan terhadap serangan yang dilakukan oleh lawan baik dari arah bawah. Tangkisan bawah dilakukan dengan menyiapkan kuda-kuda yang kuat lalu siapkan kedua tangan di depan dan tarik kedua tangan ke arah bawah dengan menyilangkan kedua tangan di mana serangan akan datang. Pertahankan posisi agar tubuh tetap seimbang.

7. Tangkisan Atas Membuka Kedua Tangan



Teknik tangkisan atas dengan membuka kedua tangan, teknik ini digunakan untuk menangkis serangan lawan yang berasal dari atas dan lebih dominan untuk melindungi bagian kepala. Cara melakukan tangkisan atas membuka kedua tangan adalah dengan menyiapkan kuda-kuda yang kuat. Siapkan kedua tangan di depan lalu tarik ke atas dengan terus bergerak ke arah luar sehingga lengan melindungi kepala dari serangan. Pertahankan posisi badan ketika serangan datang dengan sedikit menurunkan badan.

8. Tangkisan Membuka Kedua Tangan Bawah



Tangkisan membuka kedua tangan arah bawah bertujuan untuk melakukan tangkisan terhadap serangan yang dilakukan oleh lawan baik dari arah bawah. Tangkisan bawah dilakukan dengan menyiapkan kuda-kuda yang kuat lalu siapkan kedua tangan di depan dan tarik kedua tangan ke arah bawah dengan membuka kedua tangan di mana serangan datang. Pertahankan posisi agar tubuh tetap seimbang.

9. Tangkisan depan posisi tangan menyamping



10. Tangkisan tangan samping belakang



C. Teknik Tangkisan Siku

1. Tangkisan Siku Arah Depan



Teknik belaian yang menggagalkan serangan lawan dengan melakukan penahan serangan menggunakan bagian siku berada di depan badan untuk menggagalkan serangan dari arah depan.

2. Tangkisan Siku Arah Samping



Teknik bela diri untuk menggagalkan serangan lawan dengan menarik siku dari arah dalam ke posisi luar untuk mengantisipasi serangan yang berasal dari samping.

3. Tangkisan siku atas



Teknik tangkisan dengan menggunakan siku dengan posisi lintasan dari bawah ke atas.

4. Tangkisan Siku Arah Dalam



Tangkisan dengan menggunakan siku dalam menggagalkan serangan lawan dengan arah gerakan dari luar ke dalam.

D. Tangkisan Lutut

Teknik belaan yang digunakan untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan menggunakan lutut.

1. Tangkisan Lutut Arah Depan



Tangkisan dengan menggunakan lutut dengan cara mengangkat lutut dari bawah ke atas dengan posisi lutut lurus ke depan, sehingga dapat menahan serangan dari lawan khususnya teknik tendangan.

2. Tangkisan Lutut Arah Samping



Tangkisan dengan menggunakan lutut dengan menggunakan lutut dengan cara mengangkat lutut dari bawah ke arah samping dengan lintasan dari dalam ke luar.

E. Tangkisan kaki

1. Tangkisan Tumit Bagian Luar



Teknik belaan yang menggagalkan serangan lawan dengan melakukan penahan serangan menggunakan tumit bagian luar dan posisi badan dalam keadaan menyamping.

2. Tangkisan Tumit Bagian Dalam



Teknik belaan yang menggagalkan serangan lawan dengan melakukan penahan serangan menggunakan tumit bagian dalam dan posisi badan dalam keadaan lurus sambil dicondongkan ke arah belakang.

3. Tangkisan Telapak kaki Bagian Dalam



Teknik belaan yang menggagalkan serangan lawan dengan melakukan penahan serangan menggunakan telapak kaki bagian dalam dan arah gerakannya dari luar ke dalam.

4. Tangkisan telapak kaki bagian depan



Teknik belaan yang menggagalkan serangan lawan dengan melakukan penahan serangan menggunakan telapak kaki bagian depan dan posisi arah gerakan dari dalam keluar.

F. Hindaran

Hindaran merupakan salah satu teknik dalam pencak silat untuk menangkal serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh bagian tubuh atau alat serang yang digunakan lawan.

1. Hindaran Hadap



Cara melakukan teknik hindaran hadap ialah dengan membuat jarak tubuh semakin kecil dengan bagian tubuh lawan. Teknik hindaran hadap dapat dilakukan dengan menggerakkan kaki agar bergeser sampai tubuh kita dan menghadap ke arah lawan langsung. Teknik ini berguna untuk menentukan serangan ke lawan yang paling efektif karena mencari celah pada pertahanan lawan.

2. Hindaran Sisi



Hindaran sisi dilakukan dengan cara melangkahkan kaki ke bagian samping tubuh baik arah samping kanan maupun samping kiri supaya tidak terkena serangan lawan.

3. Hindaran Angkat Kaki



Hindaran ini dilakukan dengan cara mengangkat satu kaki supaya tidak terkena serangan lawan yang ditujukan ke arah tungkai dan tetap mempertahankan keseimbangan badan supaya dapat melakukan gerakan selanjutnya.

4. Hindaran Kaki Silang



Dalam melakukan hindaran kaki silang dengan cara menyilangkan kaki untuk menghindari serangan lawan baik silang depan maupun silang belakang.

G. Elakkan

Elakkan merupakan salah teknik pencak silat dalam menghindari serangan dari lawan dengan cara memindahkan posisi badan atau bagian tubuh lainnya supaya tidak terkena serangan oleh lawan.

1. Elakkan Samping



Elakkan samping dilakukan dengan cara memindahkan posisi badan ke arah samping kanan atau kiri dengan mengubah arah posisi kuda-kuda dalam menghindari serangan lawan.

2. Elakkan Atas



Elakkan atas bertujuan untuk mengelakkan diri dari serangan di bagian bawah. Cara melakukannya yaitu dengan mengangkat kedua kaki dengan posisi tungkai ditekuk. Akhiri dengan mendarat kaki silang disusul dengan kedua kaki.

3. Elakkan Bawah



Tujuannya adalah mengelakkan diri dari serangan di bagian tubuh atas. Cara melakukannya adalah dengan merendahkan diri dengan menekuk lutut, dengan catatan tumpuan kaki tidak boleh berpindah. Sikap tubuh dan tangan juga harus selalu waspada.

4. Elakkan Belakang



Elakan belakang dilakukan dengan cara mengangkat kaki ke arah belakang untuk menghindari serangan dari arah depan.

H. Tendangan

Tendangan merupakan salah satu teknik serangan dalam pencak silat dengan menggunakan tungkai dan digunakan untuk melakukan serangan jarak jauh.

1. Tendangan Lurus



Serangan yang menggunakan sebelah kaki atau tungkai, dengan posisi badan menghadap ke depan dan arah lintasan kaki lurus ke arah depan. Kenaan dalam melakukan tendangan lurus adalah pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran ulu hati dan dagu.

2. Tendangan Sabit



Tendangan dengan arah lintasannya setengah lingkaran ke arah dalam, dengan kenaan punggung telapak kaki atau jari-jari telapak kaki dan sasaran adalah seluruh bagian tubuh.

3. Tendangan T



Serangan dengan menggunakan satu kaki atau tungkai dengan arah lintasan lurus ke depan dan kenaan saat melakukan tendangan adalah tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus dan biasanya digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh.

4. Tendangan belakang



Serangan dengan menggunakan satu kaki atau tungkai dengan arah lintasan lurus ke belakang dengan memutar bagian tubuh dan membelakangi lawan dan sasaran seluruh bagian tubuh.

BAB V

Rangkayan Jurus Kategori Tunggal

A. Jurus Tangan Kosong

Salam Pembuka



1. Pesilat berada dalam posisi siap



2. Pesilat menarik tangan ke atas dan posisi tangan dalam keadaan terbuka



3. Pesilat dalam posisi salam



4. Tangan dilipat diperut dengan posisi tangan kiri di bawah dan tangan kanan di atas

Jurus 1



A.1. Mundur kaki kiri, sikap pasang selup kanan



A.2.1 Maju kaki kiri tepuk-sisir kedua kaki rapat



A.2.2 Maju kaki kanan dobrak



A.3. Tangkap tangan kanan tarik ke rusuk kanan



A.4. Angkat lutut kiri-patahkan dengan kedua tangan



A.5. Tendangan loncat kanan lurus ke arah depan



- A.6. Letakkan kaki kanan di samping kanan, ubah badan ke arah kiri, pukul depan kanan, tangan kiri menangkis samping



- A.7. Tolak tangan kiri, pasang rendah, kaki kiri di depan

Jurus 2



B.1. Interval balik arah kiri, sikap pasang kuda-kuda belakang



B.2 Maju kaki kanan tangkapan kanan-siku kiri arah samping
slewah



B.3 Tendangan depan kiri



B.4 *Pancer* kaki kiri pukulan depan kanan tangan kiri tangkis samping, kaki kiri depan *slewah*



B.5. Maju kaki kanan tangkap tangan kanan-sikuan atas kiri



B.6. Putar badan ke samping kiri, *gedig* bawah duduk, lutut kanan di bawah

Jurus 3



- C.1. Intaral langkah silang depan, kaki kanan dilangkahkan, kaki kiri mundur, balik arah sikap pasang angkat kaki kanan



- C.2 *Pancer* kaki kanan *gedig* samping kanan



C.3. Maju kaki kanan, pukulan samping kanan



C.4. Tendangan sabit kiri arah depan



C.5. *Pancer* kaki kiri, sapuan rebah belakang

Jurus 4



D.1. Interval sikap pasang samping kanan atas



D.2 Tangkis lenggang-langkah lipat



D.3 Pukulan samping kiri



D.4 Siku tangkis kanan *slewah*, kaki kiri depan



D.5 Tendangan T kanan ke depan



D.6. Colok Kanan



D.7. Tangkisan galang atas, posisi jari tangan terbuka

Jurus 5



E.1. Interval-arrah samping kiri, sikap pasang serong *slewah*



E.2. Maju kaki kanan pukulan totok kanan



E.3. Egos kaki kanan pukulan bandul kiri



E.4 Egos kaki kiri, kuda-kuda tengah tangkisan galang



E.5. Kaki rapat pukulan kanan



E. 6. Buka kaki kiri, kuda-kuda tengah elakan mundur

Jurus 6



F.1 Interval balik arah kanan ke belakang



F.2 Putar badan ke depan sikap pasang samping kuda-kuda
depan kiri



F.3 Balik badan belah bumi angkat kaki kanan



F.4. Lompatan cengkraman kanan



F.5 Sapuan tegak kanan



F.6. *Gejing* kanan



F.7. Putar kaki kanan sikap garuda samping kanan



F. 8. Putar badan ke kiri tangkisan dua tangan arah kiri

Jurus 7



G. 1. Egos kaki kanan ke belakang sikap pasang menyamping



G. 2 Kibas Kanan



G.3 *Pancer* kaki kanan siku kanan



G.4. Pukulan punggung tangan kanan



G.5. Putar badan tendangan T belakang kiri



G.6. Lompat ke belakang *ales* kaki kanan



G. 7 Sapuan rebah depan



G.8 Putar badan ke depan balik gejos.



G. 9. Sikap duduk



G. 10 Tendangan kuda-guntingan

B. Jurus Senjata Golok

Jurus 1



H.1. Interval dua langkah bawah maju ke depan dalam keadaan jongkok untuk mengambil golok



H.2. Pasang mundur langkah silang (3 langkah)



H.3. Tebang ke luar, ke dalam, langkah serong (2 langkah) kaki kiri depan



H.4. Tebang (bacok) keluar terbalik



H.5. Tusuk kanan



H.6. Melangkah berputar balik, terbang kuda-kuda tengah, tangan terbuka



H.7. Tebas gantung kaki kanan diangkat

Jurus 2



- I.1 *Pancer* kaki kanan, pasang kuda-kuda tengah (hadap depan)



- I.2. Pindahkan kaki kanan ke belakang balik pasang belakang



I.3. Maju kaki kanan, sabet bawah, putar ke atas arah kanan



I.4 Putar badan, posisi duduk



I.5 Tangkis kiri ganti pegangan sabet serong



I.6. Tangkisan gagang golok, kaki kanan diangkat

Jurus 3



J.1. Pasang bawah melutut



J.2. Maju kaki kanan bacok samping, arah depan.



J.3. Mundur silang kaki kanan, tangkis lengan kanan



J.4. Putar badan ke arah kiri, bacok bawah



J.5. Mundur bacok bawah



J.6. Beset leher-kanan



J.7. Ganti pegangan sabet leher, tegak rapat



J.8 Putar badan ke belakang, balik belah bumi



J.9 Tangkisan golok dalam



J.10 Balik badan, lompat sabet kiri



J.11 Lompat belah bumi kanan



J.12. Mundur kaki kanan, pasang bawah

C. Jurus Senjata Tongkat

Jurus 1



K.1. Interval: gulingan ke depan dengan golok, letakkan golok dan posisi mengambil tongkat



K.2. Pasang mundur, 3 langkah silang ke belakang, sikap pasang kuda-kuda tengah



K.3. Maju serong kaki kanan gebuk kanan



K.4. Sangga kaki kanan mundur



K.5. Putar badan ke kanan tusuk balik



K.6. Badan rada ke kiri sabetan kaki bawah arah balik kiri



K.7. Putar toya di punggung, lompat putar kemplang lantai

Jurus 2



L.1 Pasang tegak kiri depan



L.2 Lompat depan gebuk kanan



L.3. *Kowet kanan*



L.4. *Maju kaki kanan sodok tusuk*



L.5 Dayung mundur

Jurus 3



M.1 Pasang samping kiri, tongkat samping belakang kanan



M.2. Maju kaki kanan, tongkat putar-putar congkel



M.3 Maju kaki kiri kemplang samping kiri



M.4 Kemplang *kower* kanan



M.5. Egos kaki kiri elak garis

Jurus 4



N. 1 Pasang kuda-kuda depan kanan



N.2 Berputar gebuk kanan



N.3 *Kower egos*



N. 4. Lompat balik badan ke kanan tangkis sangga



N.5 Tendangan T ke samping kanan



N.6. Balik Kemplang



N.7 Putar balik bawah



N.8 Tangkis sisi kiri



N.9 Kower posisi *sempok*

BAB VI

Peraturan Pertandingan Pencak Silat

A. Pengertian Setiap Kategori

1. Kategori Tanding

Kategori yang menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan; menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus.

2. Kategori Tunggal

Kategori yang menampilkan seorang Pesilat memperagakan kemahirannya dalam Jurus Tunggal Baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori Tunggal.

3. Kategori Ganda

Kategori yang menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, yang dimulai dari tangan

kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori Ganda.

4. Kategori Regu

Kategori yang menampilkan 3 (tiga) orang Pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahirannya dalam Jurus Regu Baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori Regu.

B. Penggolongan Pertandingan dan Ketentuan Tentang Umur, Jenis Kelamin dan Berat Badan

1. Penggolongan pertandingan Pencak Silat menurut umur, jenis kelamin dan berat badan untuk semua kategori terdiri atas:
 - a. Pertandingan golongan USIA DINI untuk putra dan putri, berumur lebih dari 10 tahun sampai 12 tahun.
 - b. Pertandingan golongan PRA REMAJA untuk putra dan putri, berumur lebih dari 12 tahun sampai 14 tahun.
 - c. Pertandingan golongan REMAJA untuk putra dan putri, berumur lebih dari 14 tahun sampai 17 tahun.
 - d. Pertandingan golongan DEWASA untuk putra dan putri, berumur lebih dari 17 tahun sampai 35 tahun.
 - e. Pertandingan golongan MASTER-I untuk putra dan putri, berumur lebih dari 35 tahun sampai 45 tahun (acara tersendiri).
 - f. Pertandingan golongan MASTER-II untuk putra dan putri, berumur lebih dari 45 tahun ke atas (acara tersendiri).
2. Kebenaran tentang umur pesilat yang mengikuti pertandingan dibuktikan dengan Akta

Kelahiran/Ijazah/Paspor yang asli atau dengan fotokopi yang sudah dilegalisir.

3. Umur pesilat harus sesuai dengan penggolongan umur peserta (Usia Dini, Pra Remaja, Remaja, Dewasa, Master-I dan Master-II) dengan berpedoman kepada umur yang bersangkutan pada hari pertama pertandingan dimulai (berlaku untuk semua kategori).
 - a. Pembagian kelas menurut berat badan hanya berlaku untuk kategori TANDING yang dilakukan dengan penimbangan badan. Tidak ada toleransi berat badan.
 - b. Penimbangan dilakukan 15 (lima belas) menit sebelum pesilat yang bersangkutan mengikuti pertandingan sesuai dengan jadwal yang ditentukan.
 - c. Untuk penimbangan, pesilat harus berpakaian Pencak Silat yang digunakan untuk bertanding, kering, tanpa sabuk, tanpa pelindung kemaluan atau segala jenis pelindung sendi.
 - d. Pesilat yang tidak dapat memenuhi ketentuan berat badan dalam penimbangan menurut kelas yang diikutinya, dikenakan sanksi diskualifikasi.
 - e. Setiap kali atlet bertanding, harus dilakukan penimbangan (hanya dilakukan satu kali naik di penimbangan) dan wajib disaksikan oleh kedua *official* teknik dan seorang wasit-juri yang bertugas (ditunjuk oleh Dewan Wasit Juri).
 - f. Petugas penimbangan dan kedua *official* tim wajib menandatangani format hasil penimbangan, yang telah disediakan oleh Panitia Pelaksana. Apabila salah satu tim *official* tidak menandatangani maka penimbangan dinyatakan tetap sah.
 - g. Petugas penimbangan ditunjuk dan ditugaskan oleh panitia.

4. Pemeriksaan Keterangan Kesehatan.
 - a. Setiap peserta harus membawa surat keterangan sehat yang sah yaitu surat keterangan sehat yang dikeluarkan oleh dokter dari instansi Rumah Sakit yang berwenang, maksimal 1 bulan sebelum hari pertama pertandingan dimulai berlaku untuk semua kategori.
 - b. Apabila sebelum penimbangan dimulai pesilat tidak dapat menunjukkan surat keterangan kesehatan akan dikenakan diskualifikasi. Panitia dapat merekomendasikan dokter/rumah sakit tertentu untuk dilakukan cek kesehatan di daerah tersebut dengan biaya di tanggung tim yang bersangkutan.

C. Kategori dan Kelas Pertandingan Usia Dini

Kategori dan kelas pertandingan untuk Usia Dini:

1. Tanding terdiri atas:
 - a. Tanding Putra Usia dini
 - 1) Kelas A 26 kg s.d. 28 kg.
 - 2) Kelas B di atas 28 kg s.d. 30 kg.
 - 3) Kelas C di atas 30 kg s.d. 32 kg.
 - 4) Kelas D di atas 32 kg s.d. 34 kg.
 - 5) Kelas E di atas 34 kg s.d. 36 kg.
 - 6) Kelas F di atas 36 kg s.d. 38 kg.
 - 7) Kelas G di atas 38 kg s.d. 40 kg.
 - 8) Kelas H di atas 40 kg s.d. 42 kg.
 - 9) Kelas I di atas 42 kg s.d. 44 kg.
 - 10) Kelas J di atas 44 kg s.d. 46 kg
 - 11) Kelas K di atas 46 kg s.d. 48 kg
 - 12) Kelas L di atas 48 kg s.d. 50 kg
 - 13) Kelas M di atas 50 kg s.d. 52 kg
 - 14) Kelas N di atas 52 kg s.d. 54 kg

- 15) Kelas O di atas 54 kg s.d. 56 kg
 - 16) Kelas P di atas 56 kg s.d. 58 kg
 - 17) Kelas Bebas di atas 56 kg s.d. 60 kg
- b. Tanding Putri Usia Dini
- 1) Kelas A 26 kg s.d. 28 kg.
 - 2) Kelas B di atas 28 kg s.d. 30 kg.
 - 3) Kelas C di atas 30 kg s.d. 32 kg.
 - 4) Kelas D di atas 32 kg s.d. 34 kg.
 - 5) Kelas E di atas 34 kg s.d. 36 kg.
 - 6) Kelas F di atas 36 kg s.d. 38 kg.
 - 7) Kelas G di atas 38 kg s.d. 40 kg.
 - 8) Kelas H di atas 40 kg s.d. 42 kg.
 - 9) Kelas I di atas 42 kg s.d. 44 kg.
 - 10) Kelas J di atas 44 kg s.d. 46 kg
 - 11) Kelas K di atas 46 kg s.d. 48 kg
 - 12) Kelas L di atas 48 kg s.d. 50 kg
 - 13) Kelas M di atas 50 kg s.d. 52 kg
 - 14) Kelas N di atas 52 kg s.d. 54 kg
 - 15) Kelas O di atas 54 kg s.d. 56 kg
 - 16) Kelas P di atas 56 kg s.d. 58 kg
 - 17) Kelas Bebas di atas 56 kg s.d. 60 kg

2. Tunggal terdiri atas:

- a. Tunggal Putra
- b. Tunggal Putri

3. Ganda terdiri atas:

- a. Ganda Putra
- b. Ganda Putri

4. Regu terdiri atas:

- a. Regu Putra
- b. Regu Putri

D. Kategori dan Kelas Pertandingan Pra Remaja

1. Tanding terdiri atas:

a. Tanding Putra Pra Remaja

- 1) Kelas A 30 kg s.d. 33 kg.
- 2) Kelas B di atas 33 kg s.d. 36 kg.
- 3) Kelas C di atas 36 kg s.d. 39 kg.
- 4) Kelas D di atas 39 kg s.d. 42 kg.
- 5) Kelas E di atas 42 kg s.d. 45 kg.
- 6) Kelas F di atas 45 kg s.d. 48 kg.
- 7) Kelas G di atas 48 kg s.d. 51 kg.
- 8) Kelas H di atas 51 kg s.d. 54 kg.
- 9) Kelas I di atas 54 kg s.d. 57 kg.
- 10) Kelas J di atas 57 kg s.d. 60 kg
- 11) Kelas K di atas 60 kg s.d. 63 kg
- 12) Kelas L di atas 63 kg s.d. 66 kg
- 13) Kelas M di atas 66 kg s.d. 69 kg
- 14) Kelas N di atas 69 kg s.d. 72 kg
- 15) Kelas Bebas di atas 72 kg s.d. 75 kg

b. Tanding Putri Pra Remaja

- 1) Kelas A 30 kg s.d. 33 kg.
- 2) Kelas B di atas 33 kg s.d. 36 kg.
- 3) Kelas C di atas 36 kg s.d. 39 kg.
- 4) Kelas D di atas 39 kg s.d. 42 kg.
- 5) Kelas E di atas 42 kg s.d. 45 kg.
- 6) Kelas F di atas 45 kg s.d. 48 kg.
- 7) Kelas G di atas 48 kg s.d. 51 kg.

- 8) Kelas H di atas 51 kg s.d. 54 kg.
 - 9) Kelas I di atas 54 kg s.d. 57 kg.
 - 10) Kelas J di atas 57 kg s.d. 60 kg
 - 11) Kelas K di atas 60 kg s.d. 63 kg
 - 12) Kelas L di atas 63 kg s.d. 66 kg
 - 13) Kelas M di atas 66 kg s.d. 69 kg
 - 14) Kelas N di atas 69 kg s.d. 72 kg
 - 15) Kelas Bebas di atas 72 kg s.d. 75 kg
2. Tunggal terdiri atas:
 - a. Tunggal Putra
 - b. Tunggal Putri
 3. Ganda terdiri atas:
 - a. Ganda Putra
 - b. Ganda Putri
 4. Regu terdiri atas:
 - a. Regu Putra
 - b. Regu Putri

E. Kategori dan Kelas Pertandingan Remaja

1. Tanding terdiri atas:
 - a. Tanding Putra Remaja
 - 1) Kelas A 39 kg s.d. 43 kg.
 - 2) Kelas B di atas 43 kg s.d. 47 kg.
 - 3) Kelas C di atas 47 kg s.d. 51 kg.
 - 4) Kelas D di atas 51 kg s.d. 55 kg.
 - 5) Kelas E di atas 55 kg s.d. 59 kg.
 - 6) Kelas F di atas 59 kg s.d. 63 kg.
 - 7) Kelas G di atas 63 kg s.d. 67 kg
 - 8) Kelas G di atas 63 kg s.d. 67 kg.

- 9) Kelas H di atas 67 kg s.d. 71 kg.
 - 10) Kelas I di atas 71 kg s.d. 75 kg.
 - 11) Kelas J di atas 75 kg s.d. 79 kg
 - 12) Kelas K di atas 79 kg s.d. 83 kg
 - 13) Kelas L di atas 83 kg s.d. 87 kg
 - 14) Kelas Bebas di atas 87 kg s.d. 99 kg
- b. Tanding Putri Remaja
- 1) Kelas A 39 kg s.d. 43 kg.
 - 2) Kelas B di atas 43 kg s.d. 47 kg.
 - 3) Kelas C di atas 47 kg s.d. 51 kg.
 - 4) Kelas D di atas 51 kg s.d. 55 kg.
 - 5) Kelas E di atas 55 kg s.d. 59 kg.
 - 6) Kelas F di atas 59 kg s.d. 63 kg.
 - 7) Kelas G di atas 63 kg s.d. 67 kg.
 - 8) Kelas H di atas 67 kg s.d. 71 kg.
 - 9) Kelas I di atas 71 kg s.d. 75 kg.
 - 10) Kelas J di atas 75 kg s.d. 79 kg
 - 11) Kelas Bebas di atas 79 kg s.d. 91 kg
2. Tunggal terdiri atas:
- a. Tunggal Putra
 - b. Tunggal Putri
3. Ganda terdiri atas:
- a. Ganda Putra
 - b. Ganda Putri
4. Regu terdiri atas:
- a. Regu Putra
 - b. Regu Putri

F. Kategori dan Kelas Pertandingan Dewasa

1. Tanding terdiri atas:
 - a. Tanding Putra Dewasa
 - 1) Kelas A 45 kg s.d. 50 kg.
 - 2) Kelas B di atas 50 kg s.d. 55 kg.
 - 3) Kelas C di atas 55 kg s.d. 60 kg.
 - 4) Kelas D di atas 60 kg s.d. 65 kg.
 - 5) Kelas E di atas 65 kg s.d. 70 kg.
 - 6) Kelas F di atas 70 kg s.d. 75 kg.
 - 7) Kelas G di atas 75 kg s.d. 80 kg.
 - 8) Kelas H di atas 80 kg s.d. 85 kg.
 - 9) Kelas I di atas 85 kg s.d. 90 kg.
 - 10) Kelas J di atas 90 kg s.d. 95 kg
 - 11) Kelas Bebas di atas 95 kg
 - b. Tanding Putri Dewasa
 - 1) Kelas A 45 kg s.d. 50 kg.
 - 2) Kelas B di atas 50 kg s.d. 55 kg.
 - 3) Kelas C di atas 55 kg s.d. 60 kg.
 - 4) Kelas D di atas 60 kg s.d. 65 kg.
 - 5) Kelas E di atas 65 kg s.d. 70 kg.
 - 6) Kelas F di atas 70 kg s.d. 75 kg.
 - 7) Kelas Bebas di atas 75 kg
2. Tunggal terdiri atas:
 - a. Tunggal Putra
 - b. Tunggal Putri
3. Ganda terdiri atas:
 - a. Ganda Putra
 - b. Ganda Putri

4. Regu terdiri atas:

- a. Regu Putra
- b. Regu Putri

G. Kategori dan Kelas Pertandingan Master I-II

1. Tanding terdiri atas:

a. Tanding Putra Master

- 1) Kelas A 45 kg s.d. 50 kg.
- 2) Kelas B di atas 50 kg s.d. 55 kg.
- 3) Kelas C di atas 55 kg s.d. 60 kg.
- 4) Kelas D di atas 60 kg s.d. 65 kg.
- 5) Kelas E di atas 65 kg s.d. 70 kg.
- 6) Kelas F di atas 70 kg s.d. 75 kg.
- 7) Kelas G di atas 75 kg s.d. 80 kg.
- 8) Kelas H di atas 80 kg s.d. 85 kg.
- 9) Kelas I di atas 85 kg s.d. 90 kg.
- 10) Kelas J di atas 90 kg s.d. 95 kg
- 11) Kelas Bebas di atas 95 kg

b. Tanding Putri Dewasa

- 1) Kelas A 45 kg s.d. 50 kg.
- 2) Kelas B di atas 50 kg s.d. 55 kg.
- 3) Kelas C di atas 55 kg s.d. 60 kg.
- 4) Kelas D di atas 60 kg s.d. 65 kg.
- 5) Kelas E di atas 65 kg s.d. 70 kg.
- 6) Kelas F di atas 70 kg s.d. 75 kg.
- 7) Kelas Bebas di atas 75 kg

2. Tunggal terdiri atas:

- a. Tunggal Putra
- b. 2.Tunggal Putri

3. Ganda terdiri atas:
 - a. Ganda Putra
 - b. Ganda Putri
4. Regu terdiri atas:
 - c. Regu Putra
 - d. Regu Putri

H. Perlengkapan Gelanggang dan Pertandingan

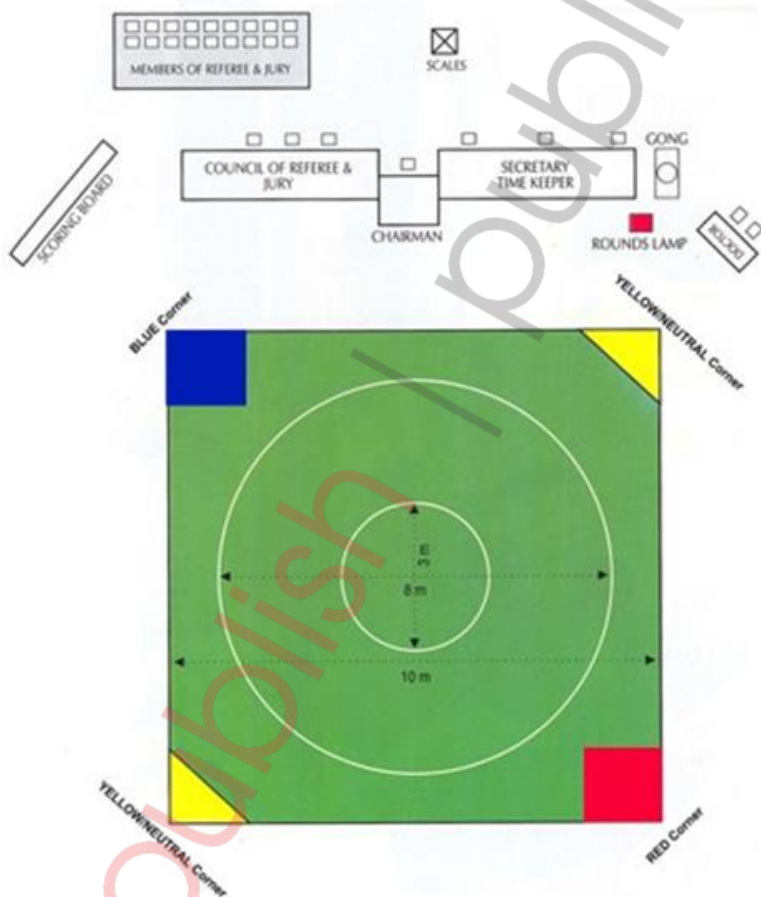
1. Gelanggang

Gelanggang dapat dilantai atau di panggung dan dilapisi matras standar IPSI dengan ketebalan antara 3 cm sampai 5cm, permukaan rata dan tidak memantul, berukuran 10 m X 10 m dengan warna dasar hijau terang dan garis berwarna putih sesuai dengan keperluannya. Seluruh peralatan disediakan oleh panitia pelaksana

- a. Untuk kategori TANDING mengikuti Ketentuan sebagai berikut:
 - 1) Gelanggang pertandingan.

Bidang gelanggang berbentuk segi empat bujur sangkar dengan ukuran 10 m X 10 m. Bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8m.

Pencak Silat Competition Arena



- 2) Batas gelanggang dan bidang tanding dibuat dengan garis berwarna putih selebar ± 5 cm ke arah dalam.
- 3) Pada tengah-tengah bidang tanding dibuat lingkaran dengan garis tengah 3m, lebar garis ± 5 cm berwarna putih sebagai batas pemisah sesaat akan dimulai pertandingan.
- 4) Sudut pesilat adalah ruang pada sudut bujur sangkar gelanggang yang berhadapan yang dibatasi oleh bidang tanding terdiri atas:
 - a) Sudut berwarna biru yang berada disebelah ujung kanan meja pertandingan.
 - b) Sudut berwarna merah yang berada di arah diagonal sudut biru.
 - c) Sudut berwarna kuning yaitu kedua sudut lainnya sebagai sudut netral.
- b. Untuk kategori TUNGGAL, GANDA dan REGU mengikuti ketentuan sebagai berikut: Gelanggang penampilan untuk ketiga kategori tersebut adalah bidang gelanggang dengan ukuran 10m X 10m.

2. Perlengkapan Gelanggang

Perlengkapan gelanggang yang wajib disediakan oleh panitia pelaksana terdiri dari:

- a. Meja dan kursi pertandingan.
- b. Meja dan kursi wasit juri.
- c. Formulir pertandingan dan alat tulis menulis.
- d. Jam pertandingan, gong (alat lainnya yang sejenis) dan bel.
- e. Lampu babak atau alat lainnya untuk menentukan babak.

- f. Lampu isyarat berwarna merah, biru dan kuning untuk memberikan isyarat yang diperlukan sesuai dengan proses pertandingan yang berlangsung.
- g. Bendera warna merah dan biru, bertangkai, masing-masing dengan ukuran 30 cm x 30 cm untuk juri tanding dan bendera dengan ukuran yang sama warna kuning untuk pengamat waktu.
- h. Papan informasi catatan waktu peragaan pesilat kategori Tunggal, Ganda dan Regu.
- i. Tempat senjata.
- j. Papan nilai dan atau alat sistem penilaian digital atau penilaian secara manual.
- k. Timbangan.
- l. Perlengkapan pengeras suara (*sound system*).
- m. Ember, kain pel, keset kaki.
- n. Alat perekam suara/gambar, operator dan perlengkapannya (alat ini tidak merupakan alat bukti yang sah dalam menentukan kemenangan).
- o. Papan nama: ketua pertandingan, dewan wasit juri, sekretaris pertandingan, pengamat waktu, dokter pertandingan, juri sesuai dengan urutannya (1 sampai 5). Bila diperlukan istilah tersebut dapat diterjemahkan kedalam bahasa lain yang dituliskan di bagian bawah.
- p. Perlengkapan lain yang diperlukan. Antara lain, dalam keadaan penonton terlalu ramai dan suara wasit tidak dapat didengar oleh pesilat maka wasit dapat menggunakan pengeras/pembesar suara (*wireless*).



I. Ketentuan Pertandingan

1. Perlengkapan Bertanding

a. Pakaian.

Pesilat memakai pakaian pencak silat model standar warna hitam, baju lengan panjang hingga ke pergelangan tangan (+/-1cm) dan celana panjang hingga ke pergelangan kaki (+/-1cm), serta sabuk putih. Untuk pesilat wanita yang berjilbab, hendaklah berwarna hitam polos. Pada waktu bertanding sabuk putih dilepaskan. Boleh memakai *bagde* badan induk di dada sebelah kiri serta diperkenankan memakai *badge* IPSI di dada kanan, mencantumkan logo sponsor yang posisinya di lengan kiri, yang besarnya tidak melebihi *badge* IPSI (tidak melebihi dari 10cm diameter). Nama daerah di cetak di bagian belakang atas baju. Semua disediakan oleh pesilat. Tidak mengenakan/memakai aksesoris apapun selain pakaian pencak silat (seperti: jarum, peniti dsb.).



**PESILAT
TANDING CATEGORY**

1. STANDARD MODEL BLACK COLOUR
2. WHITE BELT / 10CM WIDE (PUT OFF WHEN PLAYING)
NO ACCESORIES
3. ORGANIZATION BADGE ON THE LEFT CHEST
4. NAME OF THE COUNTRY ON THE BACK

- b. Pelindung badan dengan ketentuan sebagai berikut:
- 1) Kualitas standard IPSI.
 - 2) Warna hitam.
 - 3) 5 (lima) Ukuran: Super *Extra* besar (XXL), *Extra* Besar (XL) Besar(L), Sedang (M) dan Kecil (S).
 - 4) Sabuk/bengkung merah dan biru untuk pesilat sebagai tanda pengenal sudut. Ukuran lebar 10 cm dari bahan yang tidak mudah terlipat.
 - 5) Satu gelanggang memerlukan setidaknya 5 (lima) pasang pelindung badan yang disediakan oleh panitia pelaksana. Pesilat diwajibkan memakai pelindung badan yang telah disediakan oleh panitia.



- c. Pesilat putra/putri diwajibkan menggunakan pelindung kemaluan dari bahan plastik, yang disediakan oleh masing-masing pesilat. (akan diperiksa oleh wasit sebelum pertandingan dimulai).
- d. Pelindung sendi (pergelangan tangan, bahu, lutut, pergelangan kaki), tungkai dan lengan diperkenankan satu lapis dengan ketebalannya tidak lebih dari 1cm dan terbuat dari bahan yang tidak keras (plastik yang keras tidak diperbolehkan).
- e. *Joint taping*, pelindung gigi diperbolehkan. Pesilat yang menggunakan kawat gigi disarankan memakai pelindung gigi.

J. Kategori Tunggal

1. Perlengkapan bertanding

a. Pakaian

Pakaian pencak silat model standar IPSI, warna bebas dan polos (celana dan baju boleh dengan warna yang sama atau berbeda). Memakai ikat kepala (Jilbab bukan merupakan ikat kepala, tidak boleh menutup muka, warna hendaklah hitam polos tidak boleh bercorak) dan kain samping warna polos atau bercorak. Pilihan dan kombinasi warna diserahkan kepada peserta. Boleh memakai lambang daerah di dada sebelah kiri dan diperkenankan memakai lambang IPSI di dada kanan, nama daerah di belakang baju.



PESILAT TUNGGAL - GANDA CATEGORY

1. STANDARD MODEL-PLAIN AND FREE CHOICE OF COLOUR
2. KAIN SAMPIG AND IKAT KEPALA - FREE COMBINATION OF COLOUR, PATTERN OR PATTERN AND FREE STYLE OF IKAT KEPALA
3. OPTIONAL : ORGANIZATION BADGE ON THE LEFT CHEST OR NAME OF THE COUNTRY ON THE BACK

b. Senjata

- 1) Untuk Usia Dini dan Pra Remaja, golok atau parang terbuat dari logam atau kayu, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 20 cm hingga 30 cm. Ukuran lebar 2cm hingga 3.5 cm. Tongkat/toya terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 100 cm hingga 150 cm dengan garis tengah 1.5 cm hingga 2.5 cm
- 2) Untuk Remaja, Dewasa dan Pendekar, golok atau parang terbuat dari logam, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 30 cm hingga 40 cm dan ukuran lebar 2.5 cm hingga 4 cm. Tongkat terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 150 cm hingga 180 cm, dengan garis tengah 2.5 cm hingga 3.5 cm

2. Tahapan pertandingan

- a. Bila pertandingan diikuti oleh lebih dari 7 (tujuh) peserta maka dipergunakan sistem *pool*.
- b. Tiga peraih nilai tertinggi dari setiap *pool* ditampilkan kembali untuk mendapatkan penilaian di tahap berikutnya. kecuali tahap pertandingan berikutnya adalah babak final. Peserta tingkat final adalah 3 (tiga) pemenang menurut urutan perolehan nilai dari tahapan *pool* pertandingan sebelumnya.
- c. Jumlah *pool* ditetapkan oleh rapat antara delegasi teknik, ketua pertandingan dan dewan juri serta disampaikan kepada peserta dalam rapat teknik.
- d. Pembagian *pool* peserta dilakukan melalui undian dalam rapat teknik. Cara pengundian sama ada manual dan atau digital akan ditentukan pada rapat teknik dengan cara voting.

- e. Kategori Tunggal, minimal harus diikuti oleh 2 (dua) peserta, dan langsung babak final.

3. Waktu pertandingan

Waktu penampilan adalah 3 (tiga) menit.

K. Kategori Ganda

1. Perlengkapan bertanding

a. Pakaian:

Pakaian pencak silat model standar IPSI warna bebas dan polos (celana dan baju boleh dengan warna yang sama atau berbeda). Memakai ikat kepala (jilbab tidak boleh menutup muka, bukan merupakan ikat kepala, warna hendaklah hitam polos tidak boleh bercorak) dan kain samping warna polos atau bercorak. Pilihan dan kombinasi warna diserahkan kepada peserta. Warna pakaian, corak ikat kepala/kain samping kedua pesilat kategori ganda boleh sama atau berbeda. Boleh memakai *badge* badan induk di dada sebelah kiri serta diperkenankan memakai *badge* IPSI di dada kanan, nama daerah di belakang baju.



PESILAT TUNGGAL - GANDA CATEGORY

1. STANDARD MODEL-PLAIN AND FREE CHOICE OF COLOUR
2. KAIN SAMPIG AND IKAT KEPALA - FREE COMBINATION OF COLOUR, PATTERN OR PATTERN AND FREE STYLE OF IKAT KEPALA
3. OPTIONAL : ORGANIZATION BADGE ON THE LEFT CHEST OR NAME OF THE COUNTRY ON THE BACK

b. Senjata:

- 1) Jenis, ukuran dan jumlah senjata yang dipakai adalah seperti berikut:

Senjata wajib: golok/parang dan toya (tidak boleh kembar). Senjata pilihan (wajib memilih satu daripada senjata ini: pisau, keris, celurit dan trisula). Boleh kembar misal: 2 celurit, 2 pisau dst. Penggunaan senjata wajib dan senjata pilihan diberikan kebebasan dalam urutan penggunaanya.

a) Untuk Usia Dini dan Pra Remaja, golok atau parang terbuat dari logam atau kayu, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran panjang antara 20 cm hingga 30 cm, ukuran lebar 2cm hingga 3.5 cm. Tongkat/toya terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 100 cm hingga 150 cm dengan garis tengah 1.5 cm hingga 2.5 cm.

b) Untuk Remaja, Dewasa dan Pendekar, golok atau parang terbuat dari logam, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran panjang antara 30 cm hingga 40 cm dan ukuran lebar 2.5 cm hingga 4 cm. Tongkat terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 150 cm hingga 180 cm, dengan garis tengah 2.5 cm hingga 3.5 cm.

- 2) Senjata pilihan untuk Usia Dini dan Pra Remaja.

a) Pisau terbuat dari logam atau kayu, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 10 cm s.d. 15 cm.

b) Keris, celurit, trisula, terbuat dari logam atau kayu, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran panjang antara 20 cm s.d. 30 cm.

- 3) Untuk Remaja, Dewasa dan Pendekar.
 - a) Pisau terbuat dari logam, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 15 cm s.d. 20 cm.
 - b) Keris, celurit, trisula, terbuat dari logam, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran panjang antara 30 cm s.d. 40 cm.
 - c) Penggunaan senjata pilihan boleh menggunakan satu atau dua senjata dalam satu jenis (senjata kembar). Teknik penggunaan dan jenis senjata pilihan bebas menurut aliran masing-masing (senjata boleh beradu).
- 4) Peragaan dimulai seperti berikut:
 - a) Diawali dengan menggunakan jurus tangan kosong, bebas meneruskan.
 - b) Salah satu pesilat bersenjata, yang satu tangan kosong atau kedua pesilat menggunakan senjata. Senjata kembar pada awalnya harus digunakan oleh seorang saja untuk selanjutnya bisa berpindah satu atau digunakan hanya satu saja.
 - c) Berganti senjata dalam peragaan/senjata beralih tangan.
 - d) Melepaskan/menjatuhkan senjata sesuai dengan deskripsi peragaan.

L. Kategori Beregu

1. Perlengkapan bertanding

- a. Pakaian:
 - 1) Hitam dengan sabuk/bengkung warna putih lebar 10 cm yang dipakai tanpa disimpul dan juga tidak terurai serta tanpa aksesoris. Pesilat wanita yang berjilbab hendaklah

berwarna hitam polos (tanpa aksesoris dan benda tajam lainnya, seperti: jarum, peniti, dsb.). Boleh memakai *badge* lambang badan induk organisasi di dada sebelah kiri serta memakai *badge* IPSI di dada kanan. Nama daerah di belakang baju.



**PESILAT
REGU CATEGORY**

1. STANDARD MODEL BLACK COLOUR
2. WHITE BELT / 10CM WIDE
3. BADGE OF ORGANIZATION ON THE LEFT CHEST AND
NAME OF THE COUNTRY ON THE BACK

2. Tahapan pertandingan

- a. Bila pertandingan diikuti oleh lebih dari 7 (tujuh) peserta maka dipergunakan sistem *pool*.
- b. Tiga peraih nilai tertinggi dari setiap *pool* ditampilkan kembali untuk mendapatkan penilaian di tahap berikutnya. Kecuali tahap pertandingan berikutnya adalah babak final. Peserta tingkat final adalah 3 (tiga) pemenang menurut urutan perolehan nilai dari tahapan *pool* pertandingan sebelumnya.
- c. Jumlah *pool* ditetapkan oleh rapat antara delegasi teknik, ketua pertandingan dan dewan juri serta disampaikan kepada peserta dalam rapat teknik.
- d. Pembagian *pool* peserta dilakukan melalui undian dalam rapat teknik. Cara pengundian sama ada manual dan atau Digital akan ditentukan pada rapat teknik dengan cara voting.
- e. Kategori Regu, minimal harus diikuti oleh 2 (dua) peserta, dan langsung babak final.

3. Waktu Pertandingan

Waktu penampilan adalah 3 (tiga) menit.

4. Tata cara pertandingan

Permulaan pertandingan:

- a. Para juri masuk melapor bertugas kepada ketua pertandingan melalui sebelah kanan ketua pertandingan.
- b. Memberi hormat dan melapor untuk mulai melaksanakan tugas.
- c. Mengambil tempat yang ditentukan.

M. Pakaian Aparat Pertandingan

1. Ketua Pertandingan

Ketua Pertandingan memakai pakaian pencak silat model standard IPSI, warna hitam, memakai kain samping, sabuk berwarna kuning (lebar 10cm) dan bersongkok hitam. Pada dada sebelah kiri dipasang lambang IPSI.



CHAIRMAN & VICE CHAIRMAN OF COMPETITION

1. STANDARD MODEL BLACK COLOR
2. YELLOW BELT 10CM WIDE
3. KAIN SAMPING AND SONGKOK / IKAT KEPALA
4. BADGE OF INTERNATIONAL REFEREE - JURY ON THE LEFT CHEST

2. Dewan Wasit Juri

Dewan wasit juri kategori Tanding dan Tunggal, Ganda dan Regu memakai pakaian pencak silat model standard IPSI, warna PUTIH, sabuk/bengkung warna kuning lebar 10 cm. Pada dada sebelah kiri dipasang lambang IPSI.

3. Wasit dan Juri

Wasit dan juri kategori Tanding, Tunggal, Ganda dan Regu. Memakai pakaian pencak silat model standard IPSI, warna PUTIH, sabuk/bengkung warna kuning lebar 10 cm. Pada dada sebelah kiri dipasang lambang IPSI.



MEMBERS OF JURY

1. STANDARD MODEL WHITE COLOUR
2. YELLOW BELT / 10CM WIDE
3. BADGE OF INTERNATIONAL REFEREE - JURY ON LEFT CHEST

4. Sekretaris, Pengamat Waktu, Timbang Badan, Pembantu Gelanggang dan Pembawa Acara.

Memakai pakaian seragam yang dianjurkan oleh panitia.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 2003. “Sejarah Terbentuknya Perguruan Historis, Disusun dan Disampaikan pada Sarasehan Perguruan Historis”. Disampaikan pada MUNAS IPSI tahun 2003.
- Kriswanto, Erwin, S. 2015. *Pencak Silat*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: PUSTAKABARU PRESS.
- Lubis, Johansyah. 2016. *Pencak Silat, Panduan Praktis*. Ed. 3. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Maryono, O’ong. 1998. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat*. Rosada: Bandung.
- Notosoejitno. 1997. *Khazanah Pencak Silat*. Jakarta: Sagung Seta.
- PB IPSI. 2012. *Peraturan Pertandingan Hasil Musyawarah Nasional 2012*. Jakarta.
- PERSILAT. 2012. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antar Bangsa*. Jakarta.